

Aliments à ne pas consommer le soir

Généralement, lorsque nous rentrons à la maison le soir, nous sommes fatigués et par question de facilité, nous avons tendance à manger la première chose qui nous tombe sous la main.

On réchauffe quelque chose rapidement au micro-ondes et on dîne sur un coin de table. Rien de grave si cela arrive de temps de temps, l'important est de ne pas en faire une habitude.

Le dîner est un repas important, et si vous suivez un régime d'amincissement, il est vital de ne pas sauter ce repas, afin de maintenir actif le métabolisme et de prendre soin de notre santé.

Pour cette raison, il est important de savoir quoi mettre dans son assiette, car certains aliments sont lourds à digérer le soir et peuvent nous empêcher de trouver le sommeil.

Dans cet article, nous allons établir une liste des aliments à proscrire du dîner !

1. les viandes rouges

Viande rouge

En règle générale, nous passons la journée en dehors de chez nous, et nous rentrons le soir affamés.

Nous avons donc l'habitude de cuisiner, par exemple, un peu de viande, accompagnée de légumes, comme par exemple un bisteak avec un peu d'ail et d'huile, autrement dit, un plat riche en fer et en protéines.

Cependant, sachez que ce repas n'est absolument pas approprié, pour les raisons suivantes:

Les viandes rouges sont sans aucun doute riches en protéines, mais difficiles à digérer, et votre estomac va donc devoir être actif durant une bonne partie de la nuit.

Cela peut provoquer des difficultés à s'endormir, des gonflements, des gaz intestinaux voire d'autres gênes plus sérieuses.

Si vous souhaitez vous préparer une viande pour le dîner, choisissez plutôt un filet de dinde, qui est une viande plus saine, moins grasse, et qui convient mieux au dîner. Vous pouvez par exemple le faire griller avec un peu de jus de citron, pour faciliter la digestion.

2. Les Pizzas

Pizza

On le sait bien, tout le monde adore les pizzas, et elles sont faciles à faire pour ce dernier repas de la journée.

Mais attention, il faut savoir que les pizzas sont élaborées avec de la farine raffinée, une pâte riche en graisse qui nous fait grossir et nous demande de gros efforts de digestion.

Vous pouvez envisager d'inclure des légumes dans votre pizza pour la rendre plus saine, mais en général on y ajoute également du fromage et des épices, qui auront un impact sur notre estomac.

La pizza n'est pas un plat idéal à consommer au dîner, il sera donc préférable de le manger pour le repas du midi.

3. Le Lait

Lait écrémé

Traditionnellement, le lait chaud est un aliment classique que l'on consomme avant d'aller au lit. Riche en triptophane, c'est un moyen idéal pour bien dormir. Cependant, il est important de préciser que cela dépend de chaque personne.

Si vous avez été habitué à boire du lait le soir, avec, par exemple, un peu de miel, il est possible que cela vous convienne, mais en règle générale, boire du lait le soir est peu recommandé.

Nous vous expliquons pourquoi :

Le lait n'est pas facile à digérer, à cause du lactose qu'il contient. De nombreuses personnes sont intolérantes au lactose, ce qui rend difficile la synthèse de ce disaccharide d'origine animale. Il est important de rappeler que le lait est riche en protéine animale et en calcium, deux éléments qui sont difficiles à digérer le soir.

Bien que vous soyez habitués à boire un verre de lait chaud avant d'aller dormir sans ressentir aucune gêne pour votre estomac, sachez qu'il existe d'autres options plus saines. Par exemple, le lait d'amande est plus digestif et facilite le sommeil.

4. Les salades avec de la salade verte
laitue asdfawev

Rien de plus sain qu'une bonne salade ! Attention, il se peut que ce ne soit pas la meilleure option pour le dîner. Prenez en compte les raisons suivantes :

Les salades vertes sont savoureuses et parfaites pour les combiner avec d'autres ingrédients, mais elle contient un haut taux de fibres insolubles, et la consommer le soir peut entraîner des gaz intestinaux et les gonflements de ventre.

Tout dépend de votre organisme. Certaines personnes peuvent manger de la salade verte le soir sans aucun problème, c'est donc à vous de voir. Cependant, en règle générale, il faut savoir que cela occasionne des gênes. Une bonne option est de préparer une salade champêtre avec des tomates. Le céleri est un exemple de légume que vous ne pouvez pas consommer le soir. Il contient également beaucoup de fibres et, comme vous le savez, il n'est pas conseillé de consommer de grandes quantités de fibres le soir.

5. L'ail et l'oignon
Oignon

Le mieux est de les consommer avec modération durant vos dîners. Si votre assiette comprend de l'ail ou des oignons crus, votre estomac risque de s'inflammer durant ces dernières heures de la journée et vous pouvez développer une indigestion.

Il se produit la même chose avec les plats très épicés et piquants. Bien qu'ils soient très bons, ils deviendront une épée de Démoclès si nous les incluons au dîner. Il est possible que le jour même vous vous sentiez bien, mais le lendemain vous pouvez en pâtir les conséquences.

6. Riz et Pâtes
Pâtes au Saumon

Des macaronis pour le dîner ? Un bon riz bien chaud ? Parfois, nous rentrons chez nous avec une grosse faim et nous rêvons de dévorer un plat bien consistant, attention ce n'est pas vraiment

recommandé.

Il est toujours préférable de consommer les hydrates complexes des légumes plutôt que ceux du riz ou bien des pâtes.

Si ces derniers vous plaisent vraiment beaucoup, l'idéal est de les manger au dîner en petites doses. De cette façon, nous pouvons contrôler un peu plus les hydrates de carbone, qui sont, il faut le dire, des calories, que nous ne pourrons pas brûler durant la nuit. Si vous êtes vraiment un fan de macaronis, riz ou lasagnes, mangez-les plutôt le matin ! Ensuite, un peu d'exercice ou une bonne balade vous permettra de brûler ce petit excès.